

Sisäympäristöissä oireilevien siirto erityispuhtaisiin tiloihin – riskit ja selvitystarpeet

”Erityispuhtaita tiloja” tarjotaan enenevästi sisäympäristöissä pitkittyneesti ja monimuotoisesti oireileville. Erityispuhtaiden tilojen käytölle ei ole lääketieteellisiä perusteita eikä niitä tulisi käyttää ennen kuin niiden pitkäaikaisvaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin on selvitetty.

Rajaus

Tässä kannanotossa ei käsitellä tilanteita, joissa rakennuksen kaikki käyttäjät, oireistaan riippumatta, siirtyvät väliaikaisesti muihin tiloihin, esimerkiksi rakennuksen korjauksen ajaksi [1]. Sen sijaan keskitytään *yksilöllisiin*, henkilön sisäilmaan liittämien oireiden perusteella tehtäviin poikkeusjärjestelyihin tilanteissa, jossa rakennuksessa ei ole havaittu oireita aiheuttavia altisteita. Erityisesti käsitellään koululaisen tai työntekijän siirtämistä työskentelemään ns. ”erityispuhtaaseen tilaan” [1].

Johdanto

Laadukas sisäilma on tärkeä hyvinvointia ja työ- ja toimintakykyä lisäävä tekijä. Moniin sisäilman epäpuhtauksiin tai fysikaalisiin tekijöihin, kuten kuivaan sisäilmaan tai huonoon ilmanvaihtoon, voi liittyä esimerkiksi hengitysteiden oireita sekä sisäilman kokemista huonoksi. Yksittäisiin tekijöihin (radon, pienhiukkaset, asbesti, kosteusvauriot) voi liittyä myös lievästi kohonnut riski sairastua. Mitään lääketieteellisesti määriteltyä ”sisäilmasairautta” ei kuitenkaan ole olemassa [6,7].

Sisäilmaan liittyviä haittoja voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää suunnittelemalla ja rakentamalla rakennukset hyvin, käyttämällä ja ylläpitämällä niitä oikein sekä korjaamalla niissä havaitut puutteet ja vauriot [7,8]. Tähän antaa myös Suomen lainsäädäntö vahvan tuen.

Sisäilmaan liittyvä oireilu on Suomessa tavallista huolimatta siitä, että Suomessa on eurooppalaisittain keskimäärin hyvä sisäilma. Suomessa on myös yleistä siirtää työntekijöitä oireidensa perusteella toisiin tiloihin [1]. Jos henkilö oireilee pitkittyneesti ja monimuotoisesti eri rakennuksissa, joissa ei ole todettu oireita aiheuttavia tekijöitä, on viimeisenä ratkaisuksi tarjottu ”erityispuhtaita tiloja” sekä työntekijöille [2,3] että viime vuosina myös koululaisille [4,5]. Erityispuhtaissa tiloissa pyritään mahdollisimman hyvään sisäilman laatuun paitsi rakentamisessa myös asettamalla henkilökunnalle (siivous, ruokahuolto, kunnossapito) ja käyttäjille (esim. lemmikkieläimistä luopuminen) monia rajoituksia [1-5].

Ympäristöherkkyys

Osa ihmisistä oireilee monimuotoisesti sisäympäristöissä, joissa valtaosa ihmisistä ei saa oireita ja joissa ei ole merkittävässä määrin sisäilman epäpuhtauksia. Haittaavan oireilun syyt tulee selvittää terveydenhuollossa, ja tunnistaa hoitoa vaativat sairaudet, esimerkiksi astma tai poskiontelotulehdus. Usein tällainen oireilu on toiminnallista eli johtuu elimistön normaalitoimintojen voimistuneista vasteista erilaisten kuormitustekijöiden seurauksena eikä siis johdu altisteiden vaikutuksista tai sisäilman aiheuttamasta sairaudesta [6,11-13]. Oirekuva voi täyttää ympäristöherkkyuden kriteerit [12], kun oireilu pitkittyy, toiminnallisia oireita on eri elinjärjestelmistä ja oireilu heikentää merkittävästi työ- ja toimintakykyä ja kaventaa elämänpiiriä. Herkkyys voi myös laajentua muihin ympäristötekijöihin, kuten tuoksut, hajut, savu, sähkölaitteet [6]. Ympäristöherkkyys selittyy keskushermoston automaattisten suojamekanismien herkimisestä ympäristötekijöille niiden haitta- ja uhkamerkityksen vuoksi [6]. Terveydenhuollossa toiminnallisille oireistoille ja ympäristöherkkyydelle on omat hoitolinjat, joissa

keskeistä on sisäilmaan liittyvien oireiden ja hättamerkitysten ja vaarakäsitysten normalisointi sekä keskushermostosta ohjatun reaktiivisuuden vaimentaminen [6,10-14].

- Vaikka ympäristöherkän oireilu ei johdu sisäilman epäpuhtauksista, tilannetta voidaan pyrkiä helpottamaan siirtämällä oireileva ”erityispuhtaisiin tiloihin” [1-5] tai ryhtymällä muihin yksilöityihin poikkeusjärjestelyihin, kuten etä- tai kotiopetukseen.
- Siirto erityispuhtaisiin tiloihin voi pahentaa oireilevan tilannetta, koska toimenpide tukee käsitystä tuntemattomista sisäympäristötekijöistä oireilun syynä ja siten voivat voimistaa tuntemuksia ja reaktioita tavanomaisille ympäristötekijöille ja johtaa pahenevaan välttämiskäyttäytymiseen ja syrjäytymiseen [10-14]. Näin voidaan voimistaa toiminnallisin mekanismein syntyvää oireilua ja lisätä ympäristöherkkyyden riskiä. Vastaavasti välttämiskäyttäytymisestä luopuminen edistää toimintakyvyn palautumista [15].
- Väliaikaisia välttämiskäytöksiä voidaan kuitenkin käyttää oireiden ja reaktioiden hallitsemiseksi kuntoutumisen ajaksi. Jos ei selviä ympäristöhättämistekijöitä todettavissa, erilaisia välttämistoimenpiteitä tulisi tehdä pääosin lääketieteellisen arvion perusteella ja osana lääketieteellistä hoitoa ja tukea [13-14].
- Ympäristöherkkyyden ennaltaehkäisyssä tärkeää on puuttua erityisesti sisäilmaan liittyviin hättamerkityksiin ja vaarakäsityksiin [10-14].

Mahdollisia riskejä erityispuhtaiden tilojen käyttöön liittyen

Erytispuhtaiden tilojen käyttöön liittyvät pitkäaikaisvaikutukset tulisi selvittää, koska niiden käyttöön voi liittyä pitemmällä tähtäimellä merkittäviä riskejä. Vastaavia riskejä voi liittyä myös muihin, vain oireiden perusteella tehtyihin yksilöllisiin välttämiskäytöksiin.

- Siirto erityispuhtaisiin tiloihin voi voimistaa toiminnallisin mekanismein syntyvää oireilua ja lisätä ympäristöherkkyyden riskiä (ks tarkemmin yllä).
- Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla erityispuhtaiden tilojen käytöstä koituvat pitkäaikaisvaikutukset tulisi selvittää. Varhain omaksutuilla tulkinnoilla ja käyttäytymismalleilla voi olla haitallisia pitkäaikaisvaikutuksia sekä hyvinvointiin että laajemmin (koulutus, työ, asuminen, sosiaalinen elämä).
- Yksilölliset erillisratkaisut kaventavat aina oireilevan sekä heidän perheensä fyysistä että sosiaalista elinpiiriä, vaikuttaen sekä toimintakykyyn että syrjäytymiseen.
- Erytispuhtaiden tilojen käyttö saattaa pahentaa muiden rakennuksen käyttäjien tai oppilaiden vanhempien sisäilmaan liittyviä vaarakäsityksiä, huolta ja hättäkokenemuksia. Vaaramerkityksen korostaminen voi lisätä ympäristöherkkyyden riskiä sekä voimistaa ja ylläpitää toiminnallisia mekanismeja ja oireita.

Oireilevan hoito ja tuki

Erityispuhtaiden tilojen käytön sijasta tulisi ennaltaehkäisevästi ja monipuolisesti tukea sisäympäristössä oireilevia. Monet keinoista tukevat kaikkien rakennuksen käyttäjien toimintakykyä ja hyvinvointia.

- Sisäympäristön laadun ja viihtyisyyden parantaminen ja varmistaminen (esim. lämpöolosuhteet, meluisuus, sisäilman kuivuus, kosteusvauriot, muut epäpuhtaudet, tuoksut ja hajut sekä monet keskittymiseen ja viihtyisyyteen vaikuttavat tekijät).
- Vuorovaikutteinen viestintä rakennuksen sisäilman laadusta ja tiedon lisääminen sisäilman terveysvaikutuksista sekä oireiluun vaikuttavista monista tekijöistä. [16]
- Oireiden huolellinen ja monipuolinen selvittäminen terveydenhuollossa ja sen mukaisten hoito- ja kuntoutustoimien käynnistäminen ja seuranta. Pyritään yhteisymmärrykseen oireiluun vaikuttavista monista tekijöistä ja vähentämään mahdollista turhaa huolta.
- Hyödynnetään joustavasti eri keinoja oireiden helpottamiseksi ja oirekuvasta toipumiseksi.
 - Oireenmukainen hoito, sisältäen myös lääkkeet
 - Henkilön kuormitustekijöiden vähentäminen ja voimavarojen lisääminen (esim. riittävä uni, liikunta, palautuminen, sosiaalinen tuki)
 - Psykososiaalinen tuki ja kuntoutus (esim. kuntoutumista tukeva tieto ja keskustelu, terveydenhuollon ja eri viranomaisten kuntoutustoimet, esimiehen ja työyhteisön tuki)
- Hyödynnetään tarvittaessa muita väliaikaisia työkyvyn tuen keinoja (esim. työjärjestelyt, työn muokkaus, tilajärjestelyt, etätyö, työaika)

Johtopäätökset ja suositukset

- Erityispuhtaiden tilojen käytölle ei ole lääketieteellisiä perusteita. Sen sijaan niiden käyttöön voi liittyä pitemmällä tähtäimellä merkittäviä riskejä, jotka tulisi selvittää.
- Siksi Kansallisen sisäilma ja terveys -ohjelman terveydenhuollon asiantuntijaryhmä suosittelee, että erityispuhtaita tiloja ei tulisi käyttää ennen kuin niiden pitkäaikaisvaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin on selvitetty. Myös olemassa olevia käytäntöjä tulisi arvioida kriittisesti.
- Muitakin yksilöllisiä, oireperusteisia välttämistimenpiteitä tulisi toteuttaa vain väliaikaisesti osana toiminta- ja työkyvyn tukea, jonka suunnittelussa hyödynnetään terveydenhuollon asiantuntemusta.
- Sisäympäristöissä vaikeasti oireilevien erotusdiagnoosiin tulee kiinnittää erityistä huomiota ja hoito- ja kuntoutustapoja kehittää.
- Toiminnallisten oireiden ja ympäristöherkkyyden ennaltaehkäisy ja voimistumisen mahdollisuus on huomioitava kaikissa ratkaisuissa. Tämä edellyttää kaikilta toimijoilta (viranomaiset, terveydenhuolto, päättäjät, tiedotusvälineet, järjestöt) vastuullisuutta sekä päivittäisissä toiminnassa että annetuissa suosituksissa.

Viitteet:

1. Lappalainen S, Rautiala S, Sainio M, Kinnari T, Hirvonen S. Väistö- ja erityispuhtaiden tilojen käyttö työpaikkojen sisäilmasto-ongelmatilanteissa – sisäilmasto- ja tilaratkaisuihin liittyvien toimintatapojen nykytilanne. Työterveyslaitos 2020 https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2020/11/Minikatsaus_vastotilat_pdf.pdf
2. Sten, Nea. 2018. Erityistilajärjestelyjen ja materiaalivalintojen vaikutus sisäilmakokemukseen. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/143128>

3. Mölsä, S. 2018. Senaatti tarjoaa Sensi-tiloja homealtistuneille ja ympäristöyliherkille. Rakennuslehti. <https://www.rakennuslehti.fi/2018/03/senaatti-tarjoaa-sensi-tiloja-homealtistuneille-ja-ymparistoyliherkille/>
4. Nurmijärven puhdasilmaluokat <https://adapteo.fi/referenssit/nurmijarven-yhteiskoululle-puhdasilmaluokkia/>
5. Vantaan koulujen sisäympäristöpaviljonki https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/149664_Kysymyksiä_ja_vastauksia_sisaymparistopaviljonki.pdf
6. Nordin, S. Mechanisms underlying nontoxic indoor air health problems: a review. International Journal of Hygiene and Environmental Health 2020;226: 113489.
7. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen asiantuntijaryhmän kannanotto. ' "Sisäilmasairaus" termin käytölle ei ole lääketieteellisiä perusteita – oireilevia tulee auttaa tukeutuen parhaaseen lääketieteelliseen tietoon, elokuu 2020 www.thl.fi/sisailmaohjelma
8. Kosteus- ja homevaurioista oireileva potilas (online). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi.
9. Lampi J, Pekkanen J. Terve ihminen terveissä tiloissa: Kansallinen sisäilma ja terveys -ohjelma 2018–2028. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 8/2018. www.thl.fi/sisailmaohjelma
10. Louhiala P, Pekkanen J, Elovainio M, Sainio M. Nosebon monet kasvat. Duodecim 2020;136:1333-1338
11. Henningsen P, Zipfel S, Sattel H, Creed F. Management of functional somatic syndromes and bodily distress. Psychother Psychosom 2018;87: 12–31.
12. Karvala K, Pekkanen J, Salminen E, Tuisku K, Hublin C, Sainio M. Miten tunnistan ympäristöherkkyyden. Duodecim 2017;133:1362-9
13. Sainio M ja Karvala K. Sisäilma ja ympäristöherkkyys. Suomen Lääkärilehti 2017;72:848–854
14. Van den Bergh O, Brown R, Petersen S, Witthöft M. Idiopathic environmental illnesses: A comprehensive model. Clinical Psychological Science 2017;5:551-567
15. Treanor M, Barry T. Treatment of avoidance behavior as an adjunct to exposure therapy: Insights from modern learning theory. Behav Res Ther 2017; 96:30-36
16. Lahtinen M, Ginström A, Harinen S, Lappalainen S, Tarkka O, Unhola T. Selätä sisäilmastokiista - viesti viisaasti. Työterveyslaitos. Helsinki. 2010 <http://urn.fi/URN:ISBN:9789522619358>